

フレイルが気になる・・・
カラダを鍛えたい・・・
ちょっとした時間に運動したい・・・

でも、気軽に使えない(>_<)
そんな ご要望にお応えして

令和4年5月16日から



“まるやま”トレーニングコーナー開放事業

リニューアル OPEN!

- ①いつでも受付、気軽に運動できます。**
- ②月～金曜日は、夜8時まで運動できます。**
- ③予約は30分単位から、予約も利用もしやすくなります。**
(新型コロナウイルス感染予防中のため、同一時間帯6人までの利用制限となります。)

■開放時間 月～金曜日 9:00～20:00

土曜日 9:00～17:00

(日曜日、年末年始休館、その他施設等の都合で臨時休館する場合があります。)

■対象者 まるやまトレーニングコーナーの参加方法を理解し、自主的に運動したい方

■参加料 500円/月(町外1,000円)

■利用方法 トレーニングコーナー(Tel0139-56-1813)に直接申込んで下さい。

- 管理スタッフが対応しますので、まるやまトレーニングコーナーに直接お越しください。もし、不在だった場合は下記にご連絡ください。これまでどおり事前予約も受け付けます。
- 利用には、事業参加者(利用者)登録が必要ですが、見学・体験は無料・登録不要です。登録すると、予約台帳に✓を入れるだけで利用できて、電話で事前予約することができます。

▼“まるやま”トレーニングコーナー開放事業に関するお問い合わせは

江差町役場高齢あんしん課 地域包括支援係 Tel0139-52-6726

まるやまトレーニングコーナー紹介！



歩いて走って汗をかきたい方にお勧め

セノラボード X70 2台

セノラボード NEXT200 2台

・操作パネルが日本語表記で使いやすく
当施設イチバン人気のマシンです。

トレーニンググッズも豊富です

ストレッチポール、バランスボール

バーベル・ダンベル、懸垂スタンドほか



たった20分で1時間以上の効果

パワープレート pro5 1台

・1台3役「筋トレ・ストレッチ・ほぐし」ができる
アスリートも愛用している振動系マシンです。

運動後のリラックスにお勧め

マッサージチェア 2台



歩きたいけど膝の調子が悪いという方にお勧め

コンビエアロバイク LX75 3台

・イヤセンサーで脈拍を測りながら適した運動
量を自動的にコントロールしてくれるマシン
です。

■まるやまトレーニングコーナーは、介護予防のために自分のリズムとペースで運動できる場所として、在宅型総合福祉施設まるやま内に設置している運動スペースです。

■高齢になっても健康的な生活を送るための介護予防だけでなく、将来に備えて若いうちから運動習慣を身につけてもらうために、幅広い世代が利用することができます。

■管理スタッフがトレーニングコーナーで受付するようになりますので、ちょっとした時間や仕事帰りに運動することができます。また、これまでどおり予約して計画的に運動することもできますので、引き続き健康的な生活のためにご利用下さい。